

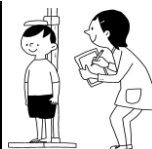
# ほけんだより 1月

令和8年1月9日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悦子

新しい1年が始まりました。みなさんは、気持ちよく新年を迎えられましたか？まだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く深呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

## 1月 身体計測の予定

13日(火)	1. 2年生	体育着着用・髪の毛は頭頂部で結ばないでください。
14日(水)	3. 4年生	
15日(木)	5. 6年生	



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルスなど	インフルエンザウイルス
症状の進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足腰の関節に強い痛み、だるさ、寒気など
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい（症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは登校停止）

# インフルエンザ




























いつから登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 発症 (発熱)	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK				
	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK				